

KOM-MENTIERT

Stress ist nicht gleich Stress

KARL-OTTO MÜLLER

STRESS kann gut tun. Er kann beflügeln, uns antreiben. Beispiel gefällig: Sie stellen sich einer Herausforderung und Sie meistern diese mit Bravour. Das erfüllt Sie mit Stolz, mit Zufriedenheit. Der Stress hat sich gelohnt. Es war ein positiver Stress. Wir können diesen im beruflichen Bereich, natürlich auch im Privaten und in der Freizeit erfahren. Wir reden dann aber selten von Stress – je nach Generationen zugehörigkeit finden wir Adjektive, wie cool oder geil, super oder toll, stark oder im Superlativ gar bockstark.

STRESS ist häufiger aber eine Plage: Professor Dr. Martin Bohus, Vater der aktuellen AOK/ZAK-Gemeinschaftsaktion „Lebe Balance“, definiert diesen negativen Stress folgendermaßen: „Wer (in dieser Leistungsgesellschaft) zu lange über seine Verhältnisse lebt, seine persönlichen psychischen Grenzen überschreitet, läuft Gefahr außer Balance zu geraten. Erschöpfung, fehlende Motivation, körperliche Symptome bis hin zu Burn-out und Depression können die Folge sein.“ Zwar sei Burn-out keine Krankheit, vielmehr ein Risikozustand für die Entwicklung psychischer Erkrankungen – doch habe Burn-out mit persönlichem Werteverlust zu tun. Konkret: Wenn sie zu lange außerhalb ihres persönlichen Wertesystems leben und arbeiten, also nicht die Dinge umsetzen können, die ihnen wichtig sind, verlieren sie die Lust daran. Sie sind demotiviert und das Umfeld wird ihnen egal.

Die Erschöpfung könne sich zur Depression entwickeln.

Wichtig sei, diesen Zustand zu erkennen, damit Menschen lernen, ihr Leben wieder nach ihren Werten auszurichten, die Balance zu finden.

Doch unsere Co-Aktion ist quasi ein Präventionsprogramm, in dem Menschen lernen, dass es erst gar nicht so weit kommt.

WIE AKTUELL das Thema ist, belegen auch Gesundheits-Reporte anderer Krankenkassen im Kreis: So registriert auch Sven Birlinger, Bezirksgeschäftsführer der Barmer in Balingen, in der Statistik der Krankmeldungen am Arbeitsplatz „psychische und Verhaltensstörungen“, neben Erkältungen, Rückenleiden und Verletzungen. Auffallend sei der starke Anstieg von 2011 auf 2012 von 1,86 auf 2,37 Tage. Tatsächlich, so Birlinger, würden psychische Erkrankungen wir Depressionen auch öfter als solche erkannt.

Übrigens, laut Barmer, lag 2012 der Zollernalbkreis mit 16,7 Arbeitsunfähigkeitstagen pro Erwerbsperson landesweit an der Spitze, am wenigsten Krankheitsstage registrierte die Barmer in Heilberg.

DIESE ERHEBUNG deckt sich mit den Zahlen der DAK: Zwar sei der Krankenstand der DAK-Versicherten (zu diesen heute auch die BKK-Gesundheit zählt) in 2012 gesunken, mit 3,3 Prozent aber liege die Region ebenfalls etwas höher als der Landesdurchschnitt – an jedem Tag des Jahres waren 33 von 1000 DAK-Versicherten krankgeschrieben. Die niedrigste Rate mit 2,7 Prozent verzeichnet auch die DAK in Heidelberg.

Die meisten Krankschreibungen seien auf Rückenleiden und Erkältungen zurückzuführen, hier seien auch die höchsten Steigerungsraten zu vermelden, bei den psychischen Erkrankungen vermeldet die DAK einen Rückgang um 24 Prozent. Gleichwohl setze seine Kasse, so Gerhard Riede von der Balingen DAK-Gesundheit, auf Aufklärung über Auswirkungen von Stress im Job: Weil eine Langzeitstudie das Ansteigen der Fehltag durch psychische Erkrankungen, eben auch „Burn-out“, seit 2001 um 67 Prozent belege.

DIE URSACHEN? Zwar seien laut DAK berufliche Telefonate außerhalb der Arbeitszeit, bzw. Mails weit weniger verbreitet als angenommen, doch steige mit dem Maß der Erreichbarkeit auch das Risiko, an einer psychischen Störung zu erkranken. Jeder vierte Beschäftigte, der ständig erreichbar ist, leide unter einer Depression, sagt Gerhard Riede. Beteiligte Ärzte sahen auch in Arbeitsverdichtung, Konkurrenzdruck und langen Arbeitszeiten die Ursachen für mehr Krankschreibungen mit psychischen Diagnosen.

„Unbedenklich für Mensch und Umwelt“

Schüler erforschen, was „Fair Trade“ bedeutet – Sensibilisierung für das Thema Nachhaltigkeit

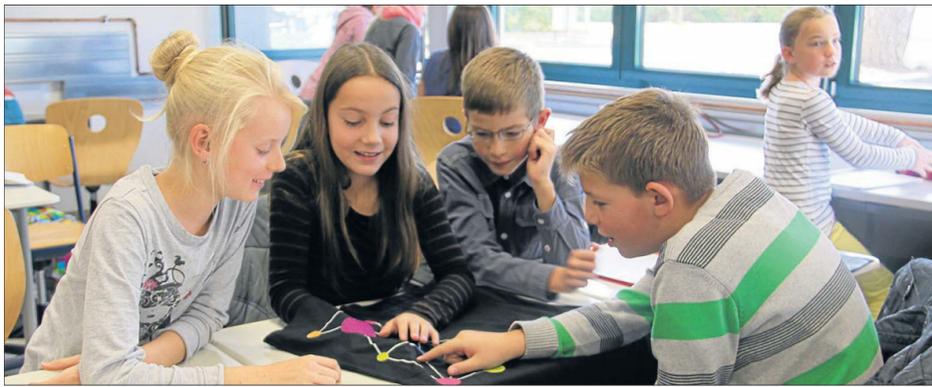
Wie viel Wasser wird benötigt, um Baumwolle für ein T-Shirt anzubauen? Und wie unterscheidet sich „Fair Trade“-Ware von anderen Klamotten? Mit diesen Fragen beschäftigten sich die Fünfer des Gymnasiums.

JASMIN ALBER

Balingen. „Fair Trade“ ist in aller Munde. Nicht nur bei Lebensmitteln, sondern auch bei Bekleidung. Um einen Beitrag zur Nachhaltigkeit zu leisten, haben die Schul-T-Shirts des Gymnasiums mehrere Siegel, das sie unter „fair“ Bedingungen hergestellt und gehandelt werden.

Diese Voraussetzungen nahmen die Fünftklässler am Gymnasium zum Anlass, sich mit dem Thema „Fair Trade“ zu beschäftigen. Im Fach Naturphänomene erkundeten sie, was sich hinter dem Begriff versteckt – und erfuhren spannende Fakten.

Lehrerin Michaela Fries stellte gleich zu Beginn die Schätzfrage in den Raum, wie viel Wasser denn für den Baumwollanbau für ein T-Shirt benötigt wird. Erstaunt stellten die Jungs und Mädchen fest,



Was ist das Besondere am Schul-Shirt des Balingen Gymnasiums? Es erfüllt mehrere „Fair Trade“-Kriterien. Welche genau dies sind und welche Verbesserungen sie für Menschen und Umwelt im Herstellerland bedeuten, erkundeten die Schüler der 5e. Foto: jas

dass sie sich mit ihren Vermutungen, die zu Beginn zwischen 100 und 1000 Litern lagen, ganz schön verschätzt haben: Rund 2500 Liter lautete nämlich die richtige Antwort. Und Michaela Fries setzte noch eine Zahl darauf. „Manchmal braucht man sogar über 10 000 Liter. Je nachdem, wo die Baumwolle angebaut wird.“ Wie die Schüler im Verlauf der Gruppenarbeiten feststellten,

kommt für das Färben oder Bleichen erneut eine große Menge Wasser ins Spiel.

In den selben Gruppen untersuchten die Kids, was die Besonderheiten der „Fair Trade“-Schulshirts sind. Nachdem sie das Material genau unter die Lupe genommen hatten und die Etiketten mit denen in ihren eigenen Klamotten verglichen hatten, stellten sie ihre Ergebnisse vor.

Mit den „Fair Trade“-Symbolen – von denen es eine ganze Menge gibt – versichern die Hersteller, dass die Kleidungsstücke (oder Lebensmittel) ohne Kinderarbeit, Ausbeutung der Bauern und unter Naturschutzauflagen hergestellt wurden. Oder, wie es ein Schüler zusammenfasste: „Fair Trade ist, wenn die Ware nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für die Umwelt unbedenklich ist.“

Im Nachhinein unangreifbar

Baudezernent Ernst Steidle zur Bauvergabepraxis der Stadt Balingen

Handwerker, Architekt oder Ingenieur und gleichzeitig ehrenamtlich Stadtrat – da sind Interessenkonflikte vorprogrammiert, heißt es häufig. Balingens Baudezernent Ernst Steidle widerspricht vehement.

KLAUS IRION

Balingen. Unter dem Titel „Aufregung über Aufträge an Stadträte“ beschäftigte sich die „Stuttgarter Zeitung“ jüngst mit Bauvergaberichtlinien in Städten im Landkreis Ludwigsburg. Hintergrund war ein inzwischen wieder zurückgezogener Antrag der Ludwigsburger Grünen-Stadtratsfraktion, einmal im Jahr öffentlich darzustellen, in welchem Umfang Stadträte von städtischen Aufträgen profitieren haben. Die Band-



Balingens Baudezernent Ernst Steidle.

Foto: Stadt Balingen

breite in den dortigen Kommunen diesbezüglich reicht von kaum bis zu totaler Transparenz.

Wie aber hält es die Stadt Balingen? „Bei uns ist dieses Thema sie vielen Jahren gut gelöst“, sagt der Baudezernent. Und das liege mitnichten daran, dass derzeit unter den 40 gewählten Stadträten nur vier selbstständig im Bereich Handwerk/Bauen tätig sind. Vielmehr halte man sich streng an die Vorgaben der Vergabe- und Vertragsordnung für Bauleistungen (VOB). So werden Vergaben im Be-

reich der Kernstadt über 50 000 Euro im Technischen Ausschuss beschlossen, ab 350 000 Euro im Gemeinderat. In den Teilorten liegt die Entscheidung ab 50 000 Euro beim jeweiligen Ortschaftsrat, ab 175 000 Euro beim Technischen Ausschuss.

Was aber geschieht im Bereich bis 50 000, der nicht über die Gremien laufen muss? „Hierfür haben die Mitarbeiter unserer Bauverwaltung eine interne Dienstweisung“, erläutert Steidle. Sie regelt beispielsweise, wer im Baudezernat welche Vergabesumme verantworten darf. Bis 25 000 Euro sind das die Amtsleiter, zwischen 25 000 Euro und 50 000 Euro ist es Steidle selbst. Die Dienstweisung enthält aber auch einen Passus, wonach bei „freihändigen Vergaben“ – auf die häufig bei nicht aufschiebbaren, baulichen Notfällen zurückge-

griffen wird und die im Einzelfall bis zu 20 000 Euro ausmachen dürfen – bei einem Auftragsvolumen von über 2000 Euro drei Angebote einzuholen sind. „Und dabei sollte, wenn möglich, auch immer ein auswärtiges Unternehmen dabei sein“, so Steidle. Das führe zwar gelegentlich zu Verärgerung bei Balingen Firmen, habe sich aber im Lauf der Jahre bewährt. Den Zuschlag erhält, wie bei den anderen Vergabearten auch, der günstigste Anbieter. Diese gesetzliche Vorgabe darf, wenn überhaupt, nur dann außer Kraft gesetzt werden, „wenn für uns im Vorfeld eindeutig belegbar ist, dass der günstigste Bieter den Auftrag zu diesem Preis gar nicht zu leisten im Stande sein wird“, sagt Baudezernent Steidle. Sein Credo: „Eine städtische Bauvergabe muss immer so erfolgt sein, dass sie im Nachhinein unangreifbar ist.“



Als Premiere war mongolische Live-Musik von der Band „Egshiglen“ in der Balingen Stadthalle zu hören. Sie begleitete die Film- und Fotoreportage von Barbara Vetter und Vincent Heiland durch die Mongolei. Foto: Thomas Godawa

Mit Kamel durch Nomadenland

Spannender und unterhaltsamer Reisebericht in der Stadthalle

Bereits zum dritten Mal waren Barbara Vetter und Vincent Heiland mit einer Reise-Reportage in der Balingen Stadthalle. Nach Donau und Kanada jetzt durch die Mongolei.

THOMAS GODAWA

Balingen. „Mit Kind und Kamel unterwegs im Nomadenland“ lautete der Titel ihrer Film- und Fotoreportage, den die beiden freien Reisejournalisten live kommentierten. Die Vorstellung im großen Saal der Stadthalle, der etwas mehr Zuschauer vertragen hätte, fand in

Kooperation mit dem Reisebüro Bühler statt und wurde präsentiert vom ZOLLERN-ALB-KURIER.

Es war dies erst die vierte Veranstaltung in Sachen Mongolei, aber die erste mit Live-Musik der mongolischen Gruppe „Egshiglen“, die seit 20 Jahren in der Nähe von Nürnberg siedelt und deren Mitglieder alle aus der Mongolei stammen. Es war ein ungewöhnliches, aber interessantes Klangbild, dass den Zuschauer passend zu den Fotos der weiten Steppe präsentiert wurde. Und eigentlich waren es zwei Töchter, Saba (6) und Lola (2) und zwei Kamele (ohne Namen) samt Eltern, die am und

um das Alteigebirge unterwegs waren. Beeindruckend die Bilder einer großartigen Landschaft, den gast- und kinderfreundlichen Nomaden, den kleinen und großen Anstrengungen, die die Familie auf sich nehmen musste und damit neue Erfahrungen gesammelt hat. Von der Montage eines Keilriemens bis zur Abdichtung eines Kühlschlauches und natürlich Kamelreiten. Viel Applaus erhielten die beiden Vortragenden und nicht selten ging während der Präsentation im Publikum ein Raunen der Anerkennung durch den Saal, wohl wissend um die Brisanz heikler Situationen.

HEUTE

■ BALINGEN
Stadtbühne: 10 bis 13 Uhr.
Wertstoffzentrum: 9 bis 12 Uhr.
Stadthalle: Jubiläumskonzert „150 Jahre Sängerbund“, 19 Uhr.
volksbankmesse: Galakonzert mit der Jungen Bläserphilharmonie Zollernalb und dem Musikorps der Bundeswehr Siegburg, 20 Uhr.
Bali-Kino-Palast: „Alles eine Frage der Zeit“, 14.15 + 16.45 + 19.30 + 22.30 Uhr; „Die Alpen – Unsere Berge von oben“, 18.55 Uhr; „Dampfnudelblues“, 19 Uhr; „Frau Ella“, 14.30 + 16.45 + 19.30 + 22 Uhr; „Global Player – Wo wir sind isch vorne“, 19 + 20.50 Uhr; „Gravity 3D“, 19 + 22.50 Uhr; „Ich – Einfach Unverbesserlich 2“, 14.30 Uhr; „Keinohrhasen und Zweiohrküken“, 14.30 Uhr; „Planes“, 14.30 Uhr; „Prakti.com“, 16.40 Uhr; „Prisoners“, 19.30 + 22 Uhr; „R.E.D. 2“, 22.45 Uhr; „Riddick – Überleben ist seine Rache“, 22.45 Uhr; „Runner Runner“, 16.45 + 20.50 + 22.45 Uhr; „Rush – Alles für den Sieg“, 20.35 Uhr; „Turbo – Kleine Schnecke, großer Traum“, 14.30 Uhr; „Turbo – Kleine Schnecke, großer Traum 3D“, 16.45 Uhr; „V8 – Du willst der Beste sein“, 14.30 Uhr; „White House Down“, 16.45 Uhr; „Wir sind die Millers“, 16.45 + 20.50 Uhr.

■ WEILSTETTEN
TV: Lauftreff, 15.30 Uhr, Parkplatz oberhalb Vereinsheim Linde.

■ GALERIE, MUSEUM, BÄDER
Eyachbad Balingen: 8 bis 20 Uhr.
Rathausgalerie: 3x2 Künstler der Region „Wersching & Blum“, 9 bis 13 Uhr.
Zehntscheuer: Museum und Eckenfelder Galerie, 14 bis 17 Uhr.
galerie in der vhs: „Schaufenster Kunst“, 9 bis 12 Uhr.

SONNTAG

■ BALINGEN
Bürgerkontakt: Cafétreff von 14.30 bis 17 Uhr und Bücherecke.
Seniorenresidenz an der Eyach: Café-Residenz geöffnet von 14.30 bis 17.30 Uhr.
Stadthalle: Großes Jugendkonzert der Jugendmusikschule Balingen, 17 Uhr.
Bali-Kino-Palast: „Alles eine Frage der Zeit“, 14.15 + 16.45 + 20 Uhr; „Frau Ella“, 14.30 + 16.45 + 20 Uhr; „Global Player – Wo wir sind isch vorne“, 16.45 + 20 Uhr; „Gravity 3D“, 20 Uhr; „Ich – Einfach Unverbesserlich 2“, 14.30 Uhr; „Keinohrhasen und Zweiohrküken“, 14.30 Uhr; „Planes“, 14.30 Uhr; „Prisoners“, 19.30 Uhr; „Runner Runner“, 16.45 + 20 Uhr; „Rush – Alles für den Sieg“, 16.45 + 20 Uhr; „Turbo – Kleine Schnecke, großer Traum“, 14.30 Uhr; „Turbo – Kleine Schnecke, großer Traum 3D“, 14.30 Uhr; „White House Down“, 16.45 Uhr; „Wir sind die Millers“, 16.45 Uhr.

■ GALERIE, MUSEUM, BÄDER
Eyachbad Balingen: 8 bis 20 Uhr.
Zollernschloss: Museum für Waage und Gewicht, 14 bis 17 Uhr.
Zehntscheuer: Museum und Eckenfelder Galerie, 14 bis 17 Uhr.

GEBURTSTAGE

■ Balingen. Käte Lotzmann, Eckenerweg 8, 80 Jahre; Rosemarie Walter, Auf dem Graben 15, 77 Jahre; Maria Enns, Schumannstraße 30, 73 Jahre; Günther Gerner, Bohnenbergerstraße 3, 73 Jahre; Heidi Reisdorf, Lisztstraße 75, 72 Jahre.

■ Frommern. Walter Jäck, Balingen Straße 26, 85 Jahre; Erwin Zimmermann, Hesselbergstraße 15, 80 Jahre.

■ Dürrwangen. Wilhelm Bruckner, Ebinger Straße 49/1, 81 Jahre.

■ Heselwangen. Norbert Schicht, Lauwasenstraße 6/1, 70 Jahre.

■ Weilstetten. Ernst Heß, Ulmenstraße 8, 85 Jahre; Irmgard Sauter, Untere Dorfstraße 85, 76 Jahre.

SONNTAG

■ Balingen. Johanna Horgai, Ostdorfer Straße 83, 85 Jahre; Edith Maute, Am Stettberg 26, 71 Jahre.

■ Engstlatt. Gertrud Jaggy, Schweizer Straße 37, 79 Jahre.

■ Frommern. Dietrich Kohnert, Richard-Wagner-Straße 1, 75 Jahre; Jakob Ilk, Westerwaldstraße 10, 74 Jahre; Hans-Georg Uliczka, Jahnstraße 12, 71 Jahre.

■ Weilstetten. Werner Haigis, Hartstraße 17, 78 Jahre; Elwine Göhring, Tieringer Straße 59, 75 Jahre.

KURZ BERICHTET

Jahrgang 1929 Balingen mit Stadteilen: Treffen am Mittwoch, 23. Oktober, um 15 Uhr im Naturfreundehaus Stadtmühle.

Jahrgang 1935/36 Balingen: Klatsentreffen am Mittwoch, 23. Oktober, um 15 Uhr im Hotel „Thum“.

Jahrgang 1937 Balingen mit Stadteilen: Besichtigung der Weinkellerei Lehner in Rosenfeld mit Weinprobe am 6. November in Anmeldung bis 25. Oktober unter Telefon 0 74 33/69 15.

Der Schwäbische Albverein lädt heute zur Landschaftspflege ein. Treffpunkt ist um 9 Uhr am Lochentparkplatz.

Der Liederkranz Balingen trifft sich am 21. Oktober um 17 Uhr in Dotternhausen beim Gasthaus Hirsch. Dort Einkehr gegen 18 Uhr.

GESCHÄFTLICHES

Gebindeausstellung

Ostdorf. Die Gärtnerei Sämann, Alblickstraße 11, lädt am Sonntag, 20. Oktober, von 11 bis 17 Uhr zur Gebindeausstellung anlässlich der Gedenktag ein.

Aquarell und Acryl

Balingen. Am Donnerstag, 24. Oktober, 19 Uhr, findet im Pflegezentrum Haus am Stettberg, Ostdorfer Straße 83, eine Vernissage statt. Vorgestellt werden Aquarell- und Acrylbilder Anna Wersching. In die Ausstellung führt die Psychologin und Farbtherapeutin Dr. Hellgard Nitsche ein. Eintritt frei.